A lush green forest path with large trees and a grassy field. The path is lined with tall, mature trees with thick trunks and dense green foliage. The ground is covered in vibrant green grass. The scene is bright and serene, with sunlight filtering through the leaves.

El Arte de no Enfermarse

Dr. Dráuzio Varella

Si no se quiere enfermar...

...Hable de Sus Sentimientos.

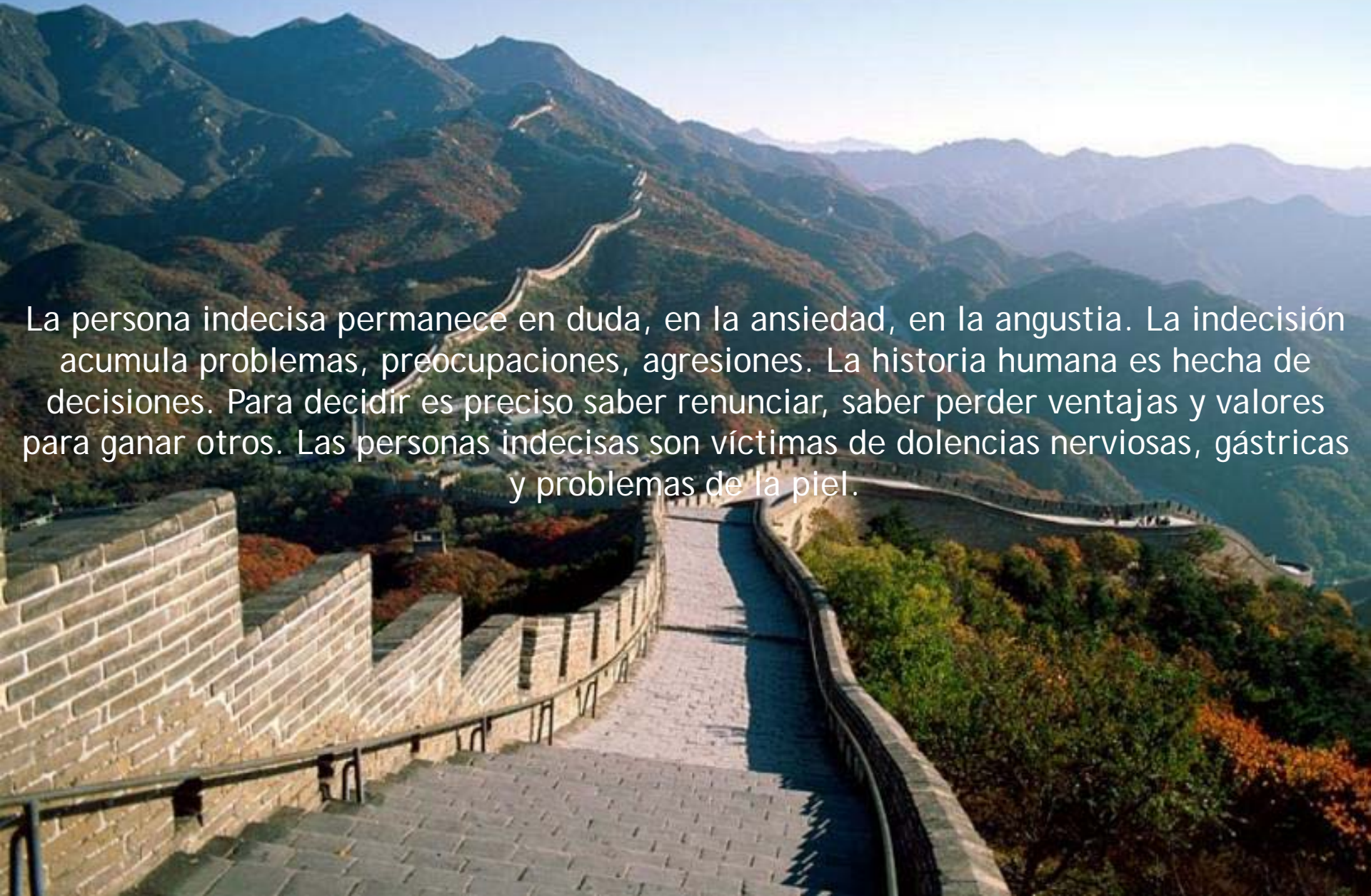
Emociones y sentimientos que son escondidos, reprimidos, terminan en enfermedades como: gastritis, úlcera, dolores lumbares, dolor en la columna. Con el tiempo, la represión de los sentimientos degenera hasta el cáncer. Entonces, vamos a sincerar, confidenciar, compartir nuestra intimidad, nuestros "secretos", nuestros errores!... El diálogo, el hablar, la palabra, es un poderoso remedio y una excelente terapia!



Si no quiere enfermarse...

...Tome Decisiones.

La persona indecisa permanece en duda, en la ansiedad, en la angustia. La indecisión acumula problemas, preocupaciones, agresiones. La historia humana es hecha de decisiones. Para decidir es preciso saber renunciar, saber perder ventajas y valores para ganar otros. Las personas indecisas son víctimas de dolencias nerviosas, gástricas y problemas de la piel.



Si no se quiere enfermar...
...Busque Soluciones.

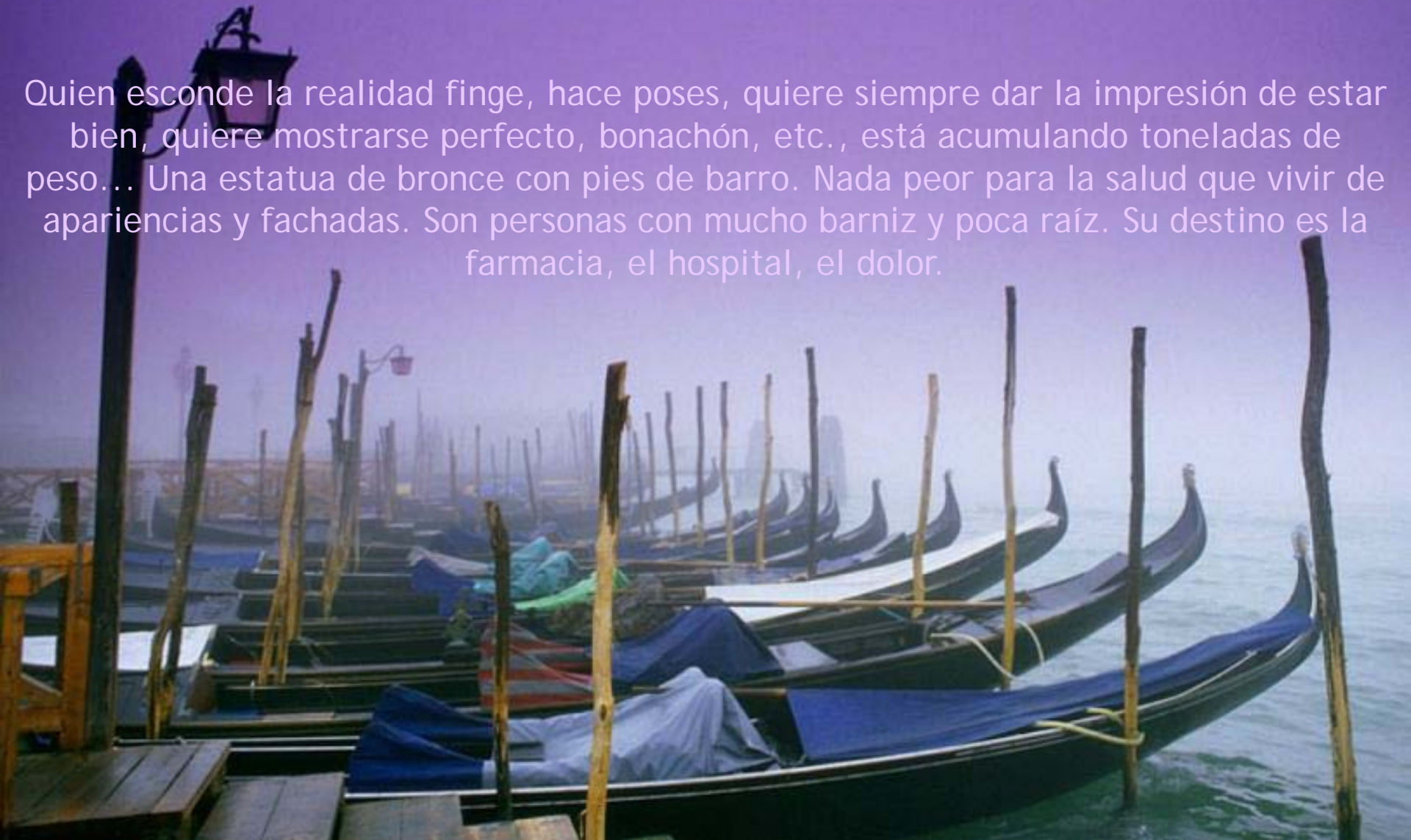
Personas negativas no consiguen soluciones y aumentan los problemas. Prefieren la lamentación, la murmuración, el pesimismo. Mejor es encender un fósforo que lamentar la oscuridad. Una abeja es pequeña, pero produce lo más dulce que existe. Somos lo que pensamos. El pensamiento negativo genera energía negativa que se transforma en enfermedad.



Si no se quiere enfermar...

...No Viva de Apariencias.

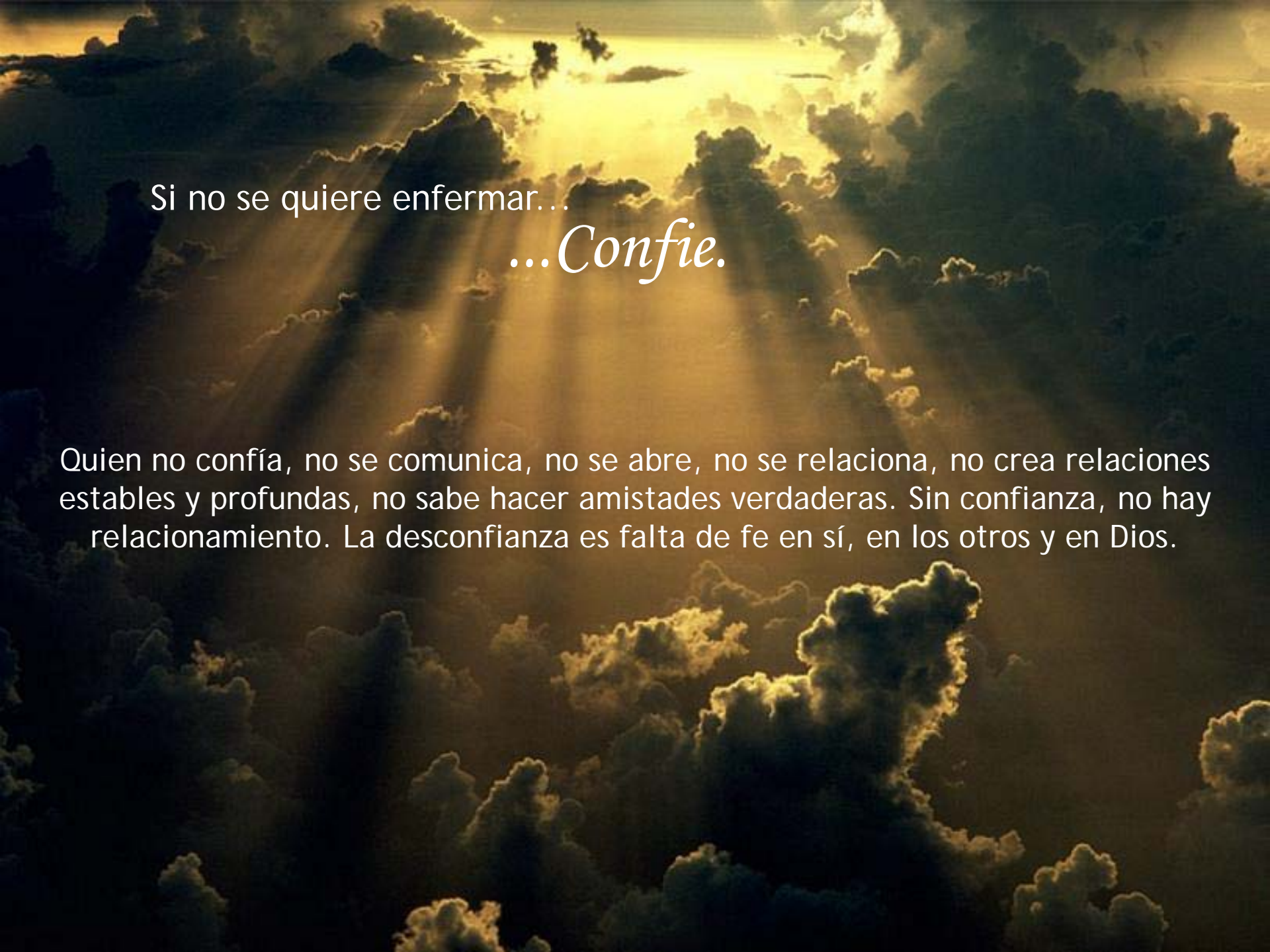
Quien esconde la realidad finge, hace poses, quiere siempre dar la impresión de estar bien, quiere mostrarse perfecto, bonachón, etc., está acumulando toneladas de peso... Una estatua de bronce con pies de barro. Nada peor para la salud que vivir de apariencias y fachadas. Son personas con mucho barniz y poca raíz. Su destino es la farmacia, el hospital, el dolor.



Si no se quiere enfermar...

...Acéptese.

El rechazo de sí mismo, la ausencia de autoestima, hace que nos volvamos ajenos de nosotros mismos. Ser uno mismo es el núcleo de una vida saludable. Quienes no se aceptan a si mismos, son envidiosos, celosos, imitadores, competitivos, destructivos. Aceptarse, aceptar ser aceptado, aceptar las críticas, es sabiduría, buen sentido y terapia.



Si no se quiere enfermar...

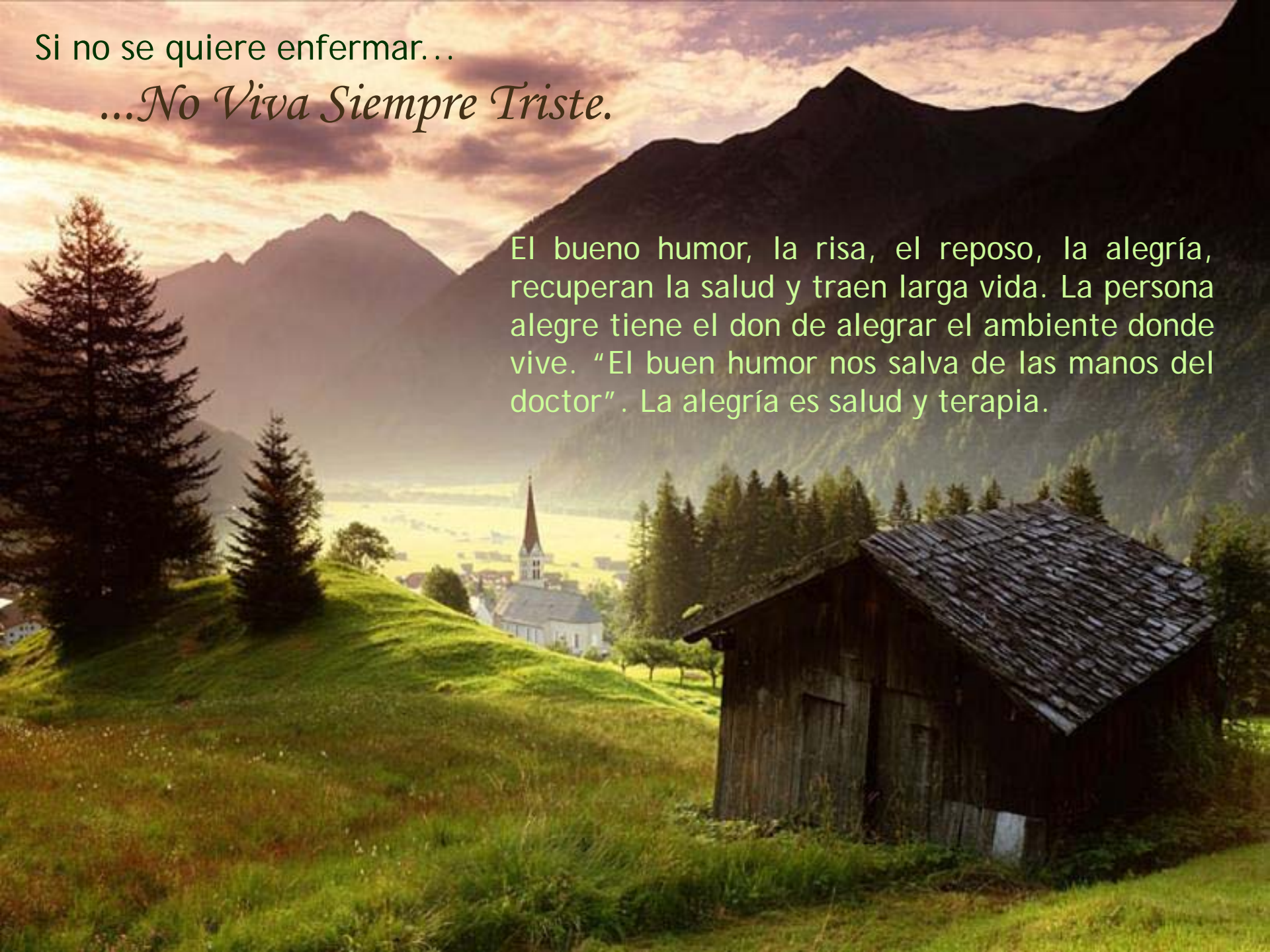
...Confie.

Quien no confía, no se comunica, no se abre, no se relaciona, no crea relaciones estables y profundas, no sabe hacer amistades verdaderas. Sin confianza, no hay relacionamiento. La desconfianza es falta de fe en sí, en los otros y en Dios.

Si no se quiere enfermar...

...No Viva Siempre Triste.

El buen humor, la risa, el reposo, la alegría, recuperan la salud y traen larga vida. La persona alegre tiene el don de alegrar el ambiente donde vive. "El buen humor nos salva de las manos del doctor". La alegría es salud y terapia.



FIN